**Нестеренко Н.И., музыкальный руководитель МАДОУ детский сад №1**

**Консультация для родителей**

**«Музыкотерапия»**

Одна из особенностей музыки – воздействие её на человека с самых первых дней его жизни. Услышав нежный напев колыбельной, ребёнок сосредотачивается, затихает. Но вот раздаётся бурный марш, и сразу меняется выражение детского лица, оживляются движения. В.М. Бехтерев считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребёнка, умерить слишком возбуждённые темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения. Музыка издавна используется в терапевтической практике. Ещё Гиппократ и Пифагор «прописывали» своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов. Человеку свойственно попадать под мощное телесное и духовное влияние музыки, так как он сам по своей природе является глубоко «музыкальным» существом. Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают.

Музыкальная терапия позволяет решать взрослым, воспитывающим детей, ряд различных задач:

- установление тесного контакта с взрослым;

- преодоление тревожности;

- дифференциацию эмоций;

- развитие подражания действиям окружающих;

- нормализация общей активности;

- соотнесение своих действий с ситуацией и действиями окружающих;

- развитие общей координации;

- развитие слухового восприятия, внимания и памяти;

- формирование связи между звуком и его источником;

- развития понимания песен, обращённой речи и т.д.

Не случайно музыкальный зал в детском саду становится любимым местом для детей, где они привыкли получать удовольствие.

Метод музыкотерапии предполагает использование музыки в разных режимных моментах жизни детского коллектива. Например, засыпание и пробуждение детей под музыку во время дневного сна или музыкальные паузы между занятиями. Дети с большим удовольствием слушают музыку, посвящённую животным, птицам, природе, музыку в сказке. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. По признанию многих учёных музыка способна возбудить и успокоить, взбодрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. Учёные установили, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение, усиливают внимание и т. д. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором исполняется. Так, игра на кларнете влияет преимущественно на кровообращение. Скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему. Флейта оказывает расслабляющее воздействие. Говоря о многозначности музыки, можно утверждать, что на некоторых людей она влияет острее, чем слово. Излишне громкая музыка с подчёркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы.

Какая же музыка способна исцелить сознание и разум человека? Это возможно только благодаря классической, инструментальной музыке, потому что она созидает, восстанавливает наш ритм Жизни, приводит наше сознание в гармонию с Мирозданием. Музыку «для здоровья» надо слушать в записи «живых» инструментов, а не созданную на синтезаторе.

Музыка И.С. Баха, В.А. Моцарта, Л.В. Бетховена оказывает антистрессовое воздействие, нормализует настроение.

«Болеро» М. Равеля обладает колоссальным возбуждающим действием в работе с вялыми детьми.

«Каприз №24» Н. Паганини повышает тонус организма, настроение.

Пьесы из цикла «Времена года» П.И. Чайковского («Баркарола», «Осенняя песнь») уравновешивают нервную систему.

«Лунная соната» Л. Бетховена снимает раздражение и успокаивает.

Для снятия чувства тревожности рекомендуется прослушивание «Вальсов» И. Штрауса. Симфония №40 В. Моцарта оказывает антистрессовое воздействие.

Органная фуга соль-минор И. Баха вселяет уверенность, спокойствие, стимулирует.

И. Штраус «Вальс» из оперетты «Летучая мышь» снимает чувство тревожности.

М. Глинка «Вальс-фантазия» уравновешивает нервную систему.

Д. Шестакович «Праздничная увертюра» вызывает приподнятое настроение.

М. Огинский «Полонез» снимает головную боль и мигрени.

К. Сен-Санс «Лебедь» успокаивает.

Л. Бетховен «К Элизе» повышает тонус.

П. Чайковский «Валь цветов» из балета «Спящая красавица» улучшает пищеварение. Своеобразным успокоительным средством могут быть произведения Ф. Шуберта «Аве Мария» (вокальный и инструментальный варианты) и «Мелодия» Х. Глюка.

Перед прослушиванием скажите себе (и поверьте в это): «Сейчас я послушаю одну, две, три мелодии и моя меланхолия (депрессия, бессонница и др.) исчезнет!»

Где бы вы ни жили, где бы вы ни были, постарайтесь всегда и во всём слышать музыку, звенящую жизнью. И пусть это будет живая музыка дождевой капли, торжественная песнь океана, тихий шелест травинки или гул могучих сосен. Пусть этот шум природы сольётся с музыкой, сотворённой человеком.

Список используемой литературы:

1. Владыкина, Н. Е.**Музыкотерапия и ее приемы в детском саду для музыкальных руководителей** //Алые паруса. – 2015. - №23;
2. Декер - Фойгт Г. Г. Введение в музыкотерапию. - СПб.: Питер, 2003;
3. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. – М., 2000.

